

CO₂を削減するために職場・家庭でできること

村民一人ひとりの身近な取り組みの積み重ねが、村全体のCO₂削減の大きな効果となります。職場そして家庭で、できることから始めましょう。

対象		省エネルギー行動		節約金額 (年間)	CO ₂ 削減量 (年間)	
自動車	エコドライブ	ふんわりアクセル	最初の5秒間で時速20kmを目安に緩やかに発進	11,950円	194kg	
		加減速の少ない運転	車間距離に余裕をもち、アクセルの微調整による安定した運転	4,190円	68kg	
		早めのアクセルオフ	早めにアクセルから足を離して、エンジンブレーキを活用	2,590円	42kg	
		アイドリングストップ	信号待ちに数秒間でもエンジンを停止	2,480円	40.2kg	
冷暖房	夏のエアコン	冷やし過ぎず、無理のない範囲で室内温度を上げる	外気温度31°Cのとき、設定温度を27°Cから1°C上げた場合	940円	14.8kg	
		必要なときだけつける	設定温度28°Cの冷房を1日1時間短縮した場合	580円	9.2kg	
	※冷房時の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ドア・窓の開閉は少なく。 ・レースのカーテンで日差しをカット。 ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的 ・扇風機を併用すると、風が体にあたり涼しく感じます。 				
	冬のエアコン	室温を20°Cを目安にする	外気温度6°Cのとき、設定温度を21°Cから1°C下げた場合	1,650円	25.9kg	
		必要なときだけつける	設定温度20°Cの暖房を1日1時間短縮した場合	1,260円	19.9kg	
	※暖房時の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ドア・窓の開閉は少なく。 ・床まで届く長いカーテンが効果的。 ・扇風機を併用すると、温まった空気が循環される。 <p>※室外機のまわりに物を置かない。吹出口に物を置くと、冷暖房の効果が下がります。</p>				
	石油ファンヒーター	室温を20°Cを目安にする	外気温度6°Cのとき、設定温度を21°Cから1°C下げた場合(1日9時間使用)	1,320円	18.3kg	
		必要なときだけつける	設定温度20°Cの暖房を1日1時間短縮した場合	1,470円	41.5kg	
	※お出かけや寝る15分くらい前に電源を切る					
	電気こたつ	上掛けと敷布団をあわせて使う	こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合(1日5時間使用)	1,010円	15.9kg	
設定温度を低くする		設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)	1,520円	23.9kg		
※上半身も温めるために1枚多めに着込む。						
情報家電	テレビ	画面を明るすぎないようにする	画面の輝度を「最大」から「中間」にした場合	840円	13.2kg	
	パソコン(デスクトップ型)	使わないときは電源を切る	1日1時間利用を短縮した場合	980円	15.4kg	
	パソコン(ノート型)	使わないときは電源を切る	1日1時間利用を短縮した場合	170円	2.7kg	
	※休憩中や離席するときは、スリープモードにしましょう。スクリーンセーバーはかえって消費電力が上がる場合もあります。					

照明	照明	省エネ型に替える	白熱電球（54W）から電球形蛍光ランプ（12W）に交換	2,600円	41kg
		電球形LEDランプに替える	白熱電球（54W）から電球形LEDランプに交換	2,790円	43.9kg
トイレ	トイレ	使わない時はふたを閉める	使わない時に開けばなしの場合から閉めた場合の比較	1,080円	17kg
		暖房便座の温度を低めにする	冬期間に設定温度を中から弱に下げた場合	820円	12.9kg
台所	冷蔵庫	食品を詰め込み過ぎない	容量の半分に減らした場合	1,360円	21.4kg
		設定温度を適切にする	設定温度を「強」から「中」にした場合	1,910円	30.1kg
		※冷蔵庫の中を整理しましょう。保存したままの食品が入ったままになっていませんか？未開封のびん詰めや調味料は常温で保存しましょう。			
	電子レンジ	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用	ガスコンロから電子レンジに変えた場合	2,800円	35.7kg
	炊飯器	※食べる時間にあわせて炊きあがるようにタイマーを予約を上手に使いましょう。 ※使わない時は、プラグをコンセントから抜きましょう。			
ガスコンロ	炎がなべ底からはみ出さないように調節	1リットルの水を沸騰させるときに強火から弱火にした場合	390円	5.3kg	
	※鍋の水滴を拭き取ってからコンロに欠けましょう。底が濡れたままだと、余分なエネルギーが必要になります。 ※洗い物は、貯め洗いをしましょう。洗う前に食器を水につけておいたり、ポロ布で汚れを拭き取っておくと、使うお湯の量が少なくてすみます。 ※ごみを燃やすときもエネルギーが使われます。適量を作って食べ残しのないようにしましょう。				
風呂	風呂	入浴は間隔を空けずに入る	2時間後に追い炊きする場合（200Lで4.5度低下した湯）	6,190円	85.7kg
	シャワー	シャワーを流したままにしない	1分間短縮した場合（45度の湯）	3,210円	28.7kg
洗濯	洗濯機	洗濯物をまとめて洗う	洗濯物の容量を4割から8割に増やして洗う	4,510円	2.9kg
※お風呂の残り湯を利用し、水の量を節約しましょう。					

※出典 資源エネルギー庁 省エネポータルサイト